Grillowane ostrygi z koprem włoskim i szpinakiem

Niektórzy smakosze jadają ostrygi wyłącznie na surowo, ale jeśli do nich nie należysz, koniecznie wypróbuj ten przepis. Ostrygi z dodatkiem ziemniaków, kopru włoskiego i szpinaku, podane z ciepłym chlebkiem pitta, są wyjątkowo smaczne.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

16 ostryg w muszlach, otwartych, bez górnych połówek muszli
30 g masła
1 szalotka, drobno posiekana
100 g ziemniaków, pokrojonych w kostkę
100 g kopru włoskiego, pokrojonego w drobną kostkę
100 g liści szpinaku, drobno porwanych
1 łyżka soku z cytryny
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
sól i pieprz
cząstki cytryny, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Ułożyć ostrygi w dużym naczyniu żaroodpornym, posypać solą i pieprzem. Muszle nie będą się przechylały, jeśli podłożymy pod nie zwinięte kawałki folii aluminiowej.

2) Rozgrzać opiekacz do niezbyt wysokiej temperatury. Roztopić masło na patelni, wrzucić szalotkę i smażyć 2 minuty na niewielkim ogniu, aż zmięknie. Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i koper włoski, smażyć 10 minut, aż zmiękną. Zamieszać od czasu do czasu.

3) Wrzucić szpinak i smażyć 2 minuty, aż liście się skurczą. Dodać sok z cytryny, natkę pietruszki i przyprawy. Nałożyć na każdą ostrygę po 1 łyżce przygotowanego nadzienia.

4) Zapiekać ostrygi 3 minuty, aż nadzienie mocno się zarumieni. Podawać od razu, z cząstkami cytryny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 101 kcal, 4 g białka, 7 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 6 g węglowodanów (w tym 1 g cukru), 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock